

- ✓ Date tiempo y gracia. Espere que su estado de ánimo mejore gradualmente.
- ✓ Posponer tener que hacer decisiones importantes de la vida.
- ✓ Conéctate con familiares y amigos y comparte sus pensamientos, sentimientos y preocupaciones.

Si se siente que se quiere suicidar, no dude en llamar al 911, o vaya a un centro de cuidado urgente o a la sala de emergencia de un hospital para ayuda inmediata.

#### TENED EN CUENTA

Usted no está solo /a, y hay ayuda disponible. El diagnóstico preciso y un tratamiento efectivo le ayudarán a superar.

Considere la posibilidad de hablar con su proveedor de atención de la salud y la participación de otros recursos de asesoramiento para la orientación sobre los próximos pasos.

***¿Qué medidas va a tomar hoy para estar bien y vivir la vida más plenamente?***



Depresión  
Salud Mental

# Depresión

La tristeza viene y se va,  
pero la **DEPRESIÓN**  
puede moler su vida  
a un alto.

Imagine por un momento cuanto más agradable  
y productiva podría ser la vida en ausencia de los  
síntomas abrumadores de la depresión.

Todos se sienten tristes o  
deprimidos a veces. Para muchas  
personas, estos sentimientos  
desaparecen o se desvanecen  
después de unos pocos días; Sin  
embargo, la depresión es diferente.  
Afecta su vida diaria, y no se puede  
simplemente salir de ella.

### TIPOS Y SÍNTOMAS DE LA DEPRESIÓN

La depresión se ve diferente para cada uno. Una  
persona puede aparecer triste o desesperado  
y otro podría ser persistentemente irritable y  
ansioso. *El Manual diagnóstico y Estadístico de los  
Trastornos Mentales* quinta ed. ; SM- 5 ; *Asociación  
Americana de Psiquiatría*, 2013 ) clasifica a la  
depresión de la siguiente manera:

- **Trastorno Depresivo Mayor** - Este diagnóstico describe a una persona que experimenta los síntomas depresivos graves que afectan a su funcionamiento diario. Aunque sólo un episodio es necesario para un diagnóstico, una persona puede tener varias ocurrencias durante toda su vida. Los síntomas incluyen:
  - Sentirse triste, ansioso o sin esperanza
  - La pérdida de interés en actividades que antes eran placenteras
  - Al carecer de la energía
  - Sentirse culpable y / o sin valor
  - Tener dificultad para concentrarse
  - Comer en exceso o pérdida del apetito

- Aumento de dormir o insomnio
- Contemplando o intento de suicidio
- **Trastorno depresivo persistente** - Cuando una persona sufre de un estado de ánimo deprimido o síntomas durante dos o más años de ser diagnosticados con un trastorno depresivo persistente. Estos síntomas pueden no ser tan graves como los de la depresión mayor.

### CAUSAS DE LA DEPRESIÓN

Hay momentos en que una persona puede convertirse deprimida/o sin causa atribuible. Sin embargo, la mayoría de los investigadores están de acuerdo en que los factores genéticos, ambientales, biológicos y psicológicos contribuyen.

### PASOS DE ACCIÓN

Si usted o alguien que usted conoce está batallando con la depresión considere lo siguiente:

- ✓ Programe una cita para un chequeo con su médico primario.
- ✓ Busque grupos de asesoramiento individual o grupos de apoyo.
- ✓ Haga todo lo posible para estar activo y hacer ejercicio.
- ✓ Hacer pequeñas metas alcanzables para sí mismo.
- ✓ Trate de pasar tiempo con los demás y evitar el aislamiento. Permitir que otros le ayuden.